



CM TAVIRA
DEZEMBRO
Semana 1 a 5 dezembro

Segunda, - FERIADO

VE
kJ

VE
kcal

Lip.
g

AG
Sat.
g

HC
g

Açúcar
g

Prot.
g

Sal
g

Terça – Dia do produtor local

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa de legumes	335	79	1,3	0,1	12,2	4,9	2,9	0,1
Prato	Febras de porco com legumes (ervilhas, feijão verde e cenoura) e arroz	594	142	5,0	1,3	13,6	1,1	9,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde, puré de batata, salada de couve roxa e cenoura ⁷	265	63	1,4	0,3	7,8	2,3	3,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0



Quarta,

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Creme de favas	236	56	1,5	0,1	5,5	2,7	3,7	0,1
Prato	Massinha de corvina, pimentos, tomate, alho francês e coentros ^{1,3,4}	1972	472	30,2	5,5	12,0	1,2	37,3	0,6
Vegetariana	Massinha de tofu com pimentos, tomate, alho francês e coentros ^{1,6}	298	71	4,2	3,3	2,9	1,1	5,1	0,1
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

Quinta

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Sopa feijão verde	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Prato	Feijoada de frango (cenoura, lombardo e curgete) com arroz ¹	226	54	2,3	0,4	5,0	1,6	2,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de tofu com cenoura, lombardo, curgete e arroz ^{1,6}	580	138	3,2	2,4	16,8	1,4	7,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	AÇÚCAR g	PROT. g	SAL g
Sopa	Canja com massa ^{1,3}	395	94	1,6	0,2	9,9	2,4	8,9	0,2
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface, couve roxa e couve branca ^{1,4,7}	378	90	1,8	0,4	11,3	2,3	6,1	1,0
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura, batata assada e salada de alface, couve roxa e couve branca	220	52	1,6	0,2	6,6	1,8	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM TAVIRA
 DEZEMBRO
 Semana 8 a 13 dezembro

Segunda - FERIADO

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
--	----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

Terça,

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	332	78	1,3	0,1	12,1	4,9	2,9	0,1
Prato	451	108	6,7	0,6	6,4	1,6	8,1	0,4
Vegetariana	332	79	2,6	1,7	10,4	1,6	2,5	0,2
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0

Quarta,

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	285	67	1,3	0,1	10,1	3,2	2,8	0,1
Prato	1631	390	17,1	4,8	35,4	3,7	21,5	0,4
Vegetariana	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta, (Dia vegetariano)

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	416	98	1,2	0,1	15,8	3,3	4,5	0,1
Prato	689	163	2,5	0,4	21,2	4,0	11,7	0,2
Vegetariana	689	163	2,5	0,4	21,2	4,0	11,7	0,2
Sobremesa	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	0,1	0,0
Sobremesa	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1		
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Sexta,

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	296	69	1,1	0,1	12,5	3,7	1,9	0,1
Prato	552	132	7,7	1,6	6,2	1,8	23,6	0,4
Vegetariana	295	71	1,8	0,3	7,9	2,3	15,1	0,2
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	5,7	0,2
Sobremesa	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	0,6	0,0
Sobremesa	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM TAVIRA
 DEZEMBRO
 Semana 15 a 19 de dezembro

Segunda

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de macedónia	471	111	2,3	0,1	14,9	4,6	5,6	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de milho, cenoura e brócolos	1330	318	9,9	0,7	47,1	1,1	3,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz de milho, cenoura e brócolos	1409	338	16,2	4,6	23,3	2,1	23,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0

Terça

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	296	70	1,4	0,1	10,4	3,5	2,4	0,2
Prato	Strogonoff de peru com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pimentos ^{1,7}	487	116	4,4	1,5	8,6	1,3	9,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pimentos ^{1,6,8,9,10}	384	91	3,1	0,5	11,7	2,0	3,4	0,1
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta- DIA DIETA MEDITERRANEA

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	404	95	1,3	0,1	15,8	3,2	4,0	0,1
Prato	Salada de atum com batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo ^{3,4}	513	123	7,5	0,9	6,2	1,1	9,4	0,5
Vegetariana	Salada de batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura	314	75	1,7	0,3	9,1	1,7	3,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Quinta,

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	338	80	1,4	0,1	12,5	5,4	2,5	0,1
Prato	Chili de carne de vaca com pimentos, milho e cenoura com arroz branco ^{1,10,12}	868	207	7,8	2,6	23,0	1,6	9,6	0,4
Vegetariana	Feijão estufado, milho, cenoura e pimentos com arroz branco	901	214	3,3	0,5	33,7	1,9	9,4	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

Sexta,

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	288	67	1,1	0,1	11,4	4,6	1,7	0,2
Prato	Pescada (posta) no forno com arroz de tomate, salada de alface, milho e cenoura ⁴	653	155	3,2	0,5	21,4	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz de tomate e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6}	549	131	4,0	2,9	17,3	1,0	5,7	0,1
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM TAVIRA
DEZEMBRO
Semana 22 a 26 de dezembro

Segunda

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas	332	78	1,1	0,1	13,2	2,4	3,1	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de beterraba, nabo e milho ^{1,4}	764	182	9,4	0,7	16,1	1,7	11,6	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de beterraba, nabo e milho ^{1,6,8,11}	886	210	3,7	0,6	25,3	5,0	15,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	302	71	1,5	0,2	9,8	3,1	3,2	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura, ervilhas e feijão verde	788	187	5,3	0,8	29,2	5,2	3,4	0,3
Vegetariana	Arroz lentilhas com cenoura, ervilhas e feijão verde	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de grão	348	81	1,2	0,1	13,5	4,6	3,0	0,1
Prato	Pescada á brás com salada de alface, beterraba e cenoura	2386	571	35,2	9,2	30,8	6,8	29,9	1,0
Vegetariana	Seitan estufado com batata cozida, salada de alface, beterraba e cenoura	1773	421	10,7	1,3	44,4	3,7	34,1	0,2
Sobremesa	logurte ⁷	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta - Natal

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g

Sexta

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês								
Prato	Frango assado com arroz de cenoura, milho e ervilhas	968	231	7,5	1,6	29,2	0,6	10,5	0,2
Vegetariana	Tofu em estufado com legumes, arroz de cenoura, milho e ervilhas ^{1,6}	579	138	4,3	3,2	17,4	0,8	6,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	logurte ⁷	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2

Z

CM TAVIRA
DEZEMBRO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Semana 29 a 31 de dezembro

Segunda

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	333	80	3,9	0,6	8,3	2,5	1,6	0,4
Prato	Massinha de atum com salada de alface, pepino e pimentos ^{1,4}	718	171	10,4	0,8	10,8	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja com cotovelinhos e salada de alface, pepino e pimentos ^{1,3,6,7,8,9,10}	767	183	6,1	1,8	23,4	1,7	7,4	0,9
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0

Terça

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	302	71	1,5	0,2	9,8	3,1	3,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango), salada de cenoura, couve branca e beterraba	788	187	5,3	0,8	29,2	5,2	3,4	0,3
Vegetariana	Tofu estufada com arroz, salada de cenoura, couve branca e beterraba	3009	711	23,1	0,8	75,3	5,8	47,2	0,4
Sobremesa	Laranja	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	193	46	0,8	0,1	6,9	2,3	1,5	0,4
Prato	Salmão no forno com batata assada, cenoura e brócolos ⁴	611	146	9,9	1,8	6,6	1,1	7,2	0,2
Vegetariana	Soja grossa estufada com batata assada, cenoura e brócolos ^{1,6,8,11}	408	97	3,9	0,5	10,6	1,8	3,7	0,2
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas